Le DESC : « Dire explicitement sans casser »

Décrire la situation :

Evénements, faits objectifs, observés dans leur contexte

Enoncer ses sentiments :

Colère Tristesse

Peur

Passé

Présent

Futur

Suggérer

- des hypothèses

celle-ci ?

celle-là ?

une autre ?

.....

+ une à laquelle

je n'avais pas pensé

- des solutions

celle-ci

celle-là

.....

+ une que je n'avais pas

envisagéeertrrté » »zéQZ>

Conséquences positives ou effets attendus

Si nous arrivons à parler de ce problème et à le régler, cela

permettra

favorisera....